

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 15 火	ロールパン 肉味噌うどん キャベツのツナサラダ そら、あか:みかんゼリー もも〜5歳児:オレンジ1/6	583.05	干しうどん、ごま油	◎○牛乳、赤みそ 豚ひき肉 ツナ水煮	キャベツ、にんじん きゅうり、ねぎ、干しいたけ しょうが、オレンジ、みかんゼリー ◎野菜ジュース、○りんご果汁	中華だしの素 食塩	1日:野菜ジュース 白い風船 2日:牛乳 星たべよ	1日:牛乳 雪の宿 15日:りんご果汁 お菓子バイキング
		22.36	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖、サラダ油、片栗粉					
		26.29	◎白い風船、◎星たべよ ○雪の宿					
		3.16	◎お菓子バイキング (白い風船、ハッピーターン、ラムネ)					
02 16 水	ごはん すまし汁(こまつな) 豚肉の冷しゃぶ ヤクルト	487.00	米、三温糖	◎牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ミックス味噌、ヤクルト ○ヨーグルト	キャベツ、にんじん こまつな、えのきたけ ◎みかん缶、○パイン缶 ○ダイスゼリー(りんご・白桃)	みりん こんぶだし しょうゆ 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	2日:お茶 フルーツミックスヨーグルト 16日:お茶 フルーツボンチ
		18.30	すりごま					
		11.80	◎アンパンマンのソフトせん					
		1.60						
03 17 木	食パン いちごジャム&マーガリン コンスープ 鮭のフライ オーロラソース 茹で野菜 ももゼリー	451.00	食パン、マヨネーズ(卵不使用) パン粉、小麦粉、調合油	牛乳 さけフライ(冷凍) 卵	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶、にんじん いちごジャム、ももゼリー ○ぶどう果汁 ○気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草)	ケチャップ コンソメ らっきょう酢 パセリ粉 食塩	牛乳 ビスコ	3日:ぶどう果汁 ムーンライトクッキー 17日:気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) おにぎりせんべい
		18.70	マーガリン					
		13.20	◎ビスコ					
		2.30	○ムーンライトクッキー ○おにぎりせんべい					
04 18 金	とりそぼろ丼(卵) 味噌汁(豆腐・えのき) コールスローサラダ コアコアぶどうヨーグルト	511.00	米、サラダ油	◎牛乳、鶏ひき肉 砂糖 木綿豆腐、赤みそ コアコアぶどうヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり えのきたけ、にんじん、コーン缶 ピーマン、しょうが ○りんご果汁	しょうゆ みりん らっきょう酢 こんぶだし 食塩	牛乳 ホームパイ	4日:りんご果汁 おにぎりせんべい 18日:お茶 アイスクリーム
		20.90	砂糖					
		12.30	◎ホームパイ					
		1.60	○おにぎりせんべい ○アイスクリーム					
07 月	ごはん 中華スープ 鶏肉のケチャップ煮 そら、あか:梨ゼリー もも〜5歳児:梨1/6	566.00	米、砂糖、サラダ油	◎○牛乳 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、たけのこ(ゆで) コーン缶、しょうが 梨、梨ゼリー	ケチャップ しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 マンナウェファア	牛乳 そら、あか: お米deメープルマフィン もも〜5歳児:フレンズクレープ
		17.60	片栗粉、ごま油					
		20.60	◎マンナウェファア					
		1.10	○お米deメープルマフィン ○フレンズクレープ					
08 29 火	食パン ブルーベリー&マーガリン 冬瓜のコンソメスープ マカロニのサラダ りんごゼリー	483.05	食パン、マカロニ	◎○牛乳、無添加ベーコン ツナ水煮	とうがん、たまねぎ にんじん、きゅうり コーン缶、ブルーベリージャム りんごゼリー	コンソメ 食塩	牛乳 カルシウムせん	8日:牛乳 サッポロポテト 29日:牛乳 誕生会ケーキ
		15.06	マヨネーズ(卵不使用) マーガリン					
		19.49	◎カルシウムせん					
		2.96	○サッポロポテト ○誕生会ケーキ いちごのケーキ					
09 30 水	ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ ソフール元気ヨーグルト	581.05	米、サラダ油	◎○牛乳、ヨーグルト 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン しょうが ○りんご果汁	カレールウ ケチャップ ウスターソース らっきょう酢 コンソメ 食塩	牛乳 白い風船	9日:牛乳 おっとっと 30日:りんご果汁 ハッピーターンミニ
		18.96	◎白い風船					
		18.89	○おっとっと					
		1.76	○ハッピーターンミニ					
10 24 木	スナックパン あんかけ風焼きそば もやしのごま和え そら、あか:コアコアヨーグルト もも〜5歳児:バナナ1/2	612.00	焼きそばめん、ごま油	◎○牛乳 豚肉(もも) コアコアヨーグルト	バナナ、もやし、はくさい にんじん、ほうれんそう たまねぎ、たけのこ しいたけ、コーン缶、しょうが	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 中華だしの素 食塩	牛乳 アンパンマンの ふんわりコーン	牛乳 10日:バウムクーヘン 24日:原宿ドッグ
		23.10	片栗粉、すりごま、砂糖					
		20.20	スナックパン					
		1.50	◎アンパンマンのふんわりコーン ○バウムクーヘン ○原宿ドッグ					
11 金	ごはん 具だくさん汁(卵入り) 鯖の味噌煮 スティックチーズ さくらんぼフレッシュ	488.00	米	◎牛乳 さば 卵 スティックチーズ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ にんじん、えのきたけ、しょうが さくらんぼフレッシュ ○気になる野菜果汁 (アップル&キャロット)	しょうゆ みりん こんぶだし 食塩	牛乳 卵ボーロ	気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) まがりせんべい
		18.30	ざらめ糖(中ざら)					
		12.00	◎卵ボーロ					
		1.40	○まがりせん					
14 28 月	豚丼 味噌汁(わかめ・なす) こまつなのごま和え コアコアのむヨーグルト	623.05	米、砂糖、サラダ油	◎○牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ水煮 ミックス味噌 コアコアのむヨーグルト	たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、なす、ねぎ、しめじ カットわかめ、しょうが	しょうゆ めんつゆ みりん こんぶだし 食塩	牛乳 味しらべ	牛乳 14日:ばかうけ青のりしょうゆ 28日:アンパンマンの キャラメルコーン
		25.86	すりごま、ごま油、米					
		18.99	◎味しらべ					
		2.06	○ばかうけ青のりしょうゆ ○アンパンマンのキャラメルコーン					
25 金	鮭ご飯 豆腐のすまし汁(豆腐・えのき) さといもと竹輪の味噌煮 みかんゼリー	503.00	米、さといも	◎牛乳 さけ、無添加ちくわ 木綿豆腐、赤みそ ○ホイップクリーム	みかんゼリー、こまつな、だいこん にんじん、えのきたけ 塩こんぶ ○みかん缶、○パイン缶	しょうゆ みりん こんぶだし 食塩	牛乳 マンナウェファア	お茶 パフェ
		17.80	砂糖、すりごま					
		10.00	◎マンナウェファア					
		2.20	○シスコーン					

*変更することもあります。
*誕生会(29日)は、デザートでお祝いします。

9月

給食だより



きゅうりとコーンのサラダ

9日・30日

1 きゅうりは輪切りにして、塩をふって水気を絞る。

2 にんじんはいちょう切りにして、茹でる。

3 コーンはサッと湯通し、水気を切る。

4 1〜3をドレッシングで和える。

4人分目安

・きゅうり

・・・1.5本

・にんじん

・・・1/3本

・コーン

・・・40g

*ドレッシング

・酢

・・・小さじ2

・サラダ油

・・・小さじ2

・砂糖

・・・大さじ1

・塩

・・・適宜

・こしょう

・・・適宜

お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力をご紹介します。

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。



★子どもがお魚を好きになるヒント

・絵本や図鑑で親しむ

『さかながはなて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。



献立からのメッセージ

さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。里芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割があります。



さけ(鮭)

アスタキサンチン・EPA・DHAなどの栄養素が豊富に含まれており、美容や健康に嬉しい効果をもたらしてくれます。

